

Der perfekte Sommer-Salat



Pfirsich-Melonen-Salat auf Batavia-
blättern an Sesamkrokant

basic

Bio-Genuss für alle

Der frische Bio-Supermarkt.

Pfirsich-Melonen-Salat auf Batavia- blättern an Sesamkrokant

Zutaten für 4 Personen

Sesamkrokant:

50 g **basic** Rohrohrzucker

50 g **basic** Sesamsamen

2 EL brauner Rum

Salat:

1 Kopf Batavia- oder Eichblattsalat

1 Pfirsich (gut gekühlt)

3 EL zitroniges Olivenöl (z. B. Citrolive, Rapunzel)

2 EL Himbeerbalsamico (byodo)

1 rote Paprika, gewaschen, entkernt und fein gewürfelt

100 g Galia-Melone in Kugeln – mit dem Eisportionierer geformt

100 g Charentais-Melone in Kugeln

100 g Wassermelone in Kugeln

4 Holzspieße

zur Deko: Crema di balsamico piccante (LaSelva)

zum Würzen: **basic** Meersalz, bunter Pfeffer aus der Mühle

Pro Portion: ca. 267 kcal, 5 g Eiweiß, 13 g Fett, 29 g Kohlenhydrate – mit einer optimalen Kombination der drei Fitness-Vitamine: A, E und C, die auch unser Immunsystem auf die Abwehr von Krankheits- und Krebsregenern programmieren.

basic wünscht guten Appetit!

www.basicbio.de

Zubereitung Sesamkrokant

Den Zucker mit 1 EL Wasser und 2 EL Rum in einem Topf erhitzen und bei starker Hitze unter Rühren karamellisieren lassen. Die Sesamsamen einrühren und die Masse weitere 5 Minuten köcheln lassen, dabei immer mit dem Schneebesen rühren. Die Sesam-Karamell-Masse auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausstreichen und ca. 20 Minuten auskühlen lassen. Das so entstandene Sesamkrokant zerbröseln und vor dem Servieren über den fertigen Salat streuen.

Zubereitung Salat

Salat waschen, verlesen, Blätter zerpflücken und gut trocknen. Pfirsich vierteln, vorsichtig schälen und in feine Spalten schneiden. Das Olivenöl mit dem Himbeerbalsamico verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pfirsichspalten und Paprika-würfel in eine große Schüssel geben und das Dressing unterrühren. Salatblätter locker darüber verteilen. Melonenkugeln auf die Holzspieße stecken. Kurz vor dem Servieren die Salatblätter mit dem Dressing gut vermengen, mit einem guten Spritzer Crema di balsamico piccante und mit den Melonenspießen dekorieren. Mit dem Sesamkrokant garnieren.

Tipp: Unser Bio-Sommersalat passt ideal als Beilage zu Grilltem – ist aber auch ein feine, frische Vorspeise (sehr lecker mit den neuen Focaccias von Panificio Italiano) und kann sogar, etwa in Kombination mit Käse, gut als Dessert serviert werden. Als Alternative zum Sesamkrokant können Sie den Salat auch mit 2–3 EL gerösteten Pinienkernen zubereiten.

basic

Bio-Genuss für alle

Der frische Bio-Supermarkt.